**ПРОЕКТ Тема: «Здоровьесбережение разновозрастной группы 1-3года»**

 **МБДОУ №74 г.Иркутск**

  Выполнила воспитатель: Колесникова Вероника Андреевна

 Группы «Капитошки» разновозрастная 1-3года.

**Цель:**сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий  с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

**Задачи:**

1.    Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье

2.    Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья

3.    Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми

4.    Создание здоровьесберегающей среды в группе

5.    Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма

6.    Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания

7.    Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья

8.    Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов

**Ожидаемые результаты:**

·       Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

·       Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года) ;

·       Оптимальное функционирование организма;

·       Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;

·       Сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;

·       Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе?Попробуем разобраться в понятиях.

**Здоровье** – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании-**технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку–**обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

**Виды здоровьесберегающих технологий**

Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования

Валеологического просвещения родителей

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ

Обеспечение соц.-психологического благополучия ребенка

Физкультурно-оздоровительные

Медико-профилактически

**Здоровьесберегающие технологии во 2 младшей группе:**

Гимнастические упражнения для детей 3-4 лет совершенствуют функции сердечнососудистой  и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.

**1.Утренняя гимнастика**

       Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

        Я использую различные  формы утренней гимнастики:

– традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

– сюжетная гимнастика;

- с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения;

– с использованием элементов ритмической гимнастики, хороводов;

– с использованием элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном зале или в группе.

**2. Дыхательная гимнастика.**

     Я придерживаюсь мнения многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний.  Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить  ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

     Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать **основные правила:**

¬      дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект

¬      необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие

¬      дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом

¬      выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие

¬      дышать надо носом

¬      все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения

¬      привести свой организм в состояние глубокого расслабления

¬      воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй

**3. Гимнастика для глаз**

          Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

         Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.

**4. Пальчиковая гимнастика**

     Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

    Пальчиковую гимнастику  провожу ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

    Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух.Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

**5. Игровой массаж и самомассаж.**

      В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

      С детьми мы выполняем  массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание,похлопывание. Различные  упражнения: катание одногошарика,катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

       Я использую в работе игровой массаж по методике А. Уманской и К. Дейнеки. Массаж и самомассаж  я  провожу  2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей.

       После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**Артикулярный массаж-**массаж ушных раковин показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности.

**Самомассаж лица**

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, который направлен на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.

Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%.

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.  Проводится 2—3 раза в день.

**Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Проводится в игровой форме 2—3 раза в день.

Комплекс упражнений представлен в Приложении № 5.

**6. Гимнастика после сна.**

         Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна я провожу с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

         Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по  массажным  дорожкам , что усиливает  оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

         Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому я улавливаю настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в спокойном темпе, с радостными интонациями.

         Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной  клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

     **Динамическая пауза**

      Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяю простые, наиболее доступные упражнения,провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

     Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача -  позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. Я провожу для детей в качестве профилактики утомления  плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень работоспособности, именно поэтому в начале разминки уделяю большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

      В упражнения  включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики  в зависимости от вида занятия.

     В практических занятиях использую физминутки по стихотворному тексту, но обращаю внимание на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному занятию:

¬      содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами

¬      стихи должны быть с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения

¬      сам воспитатель произносит текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

**8. Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.**

**Осанка**– это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении.Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье.

У детей дошкольного озраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

         Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

         Профилактику нарушений осанки необходимо осуществлять в двух направлениях:

¬      создание оптимальных гигиенических условий

¬      проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

      Игры, которые я провожу в своей группе, направлены на общее оздоровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение работы органов дыхания и кровообращения. При проведении игр важно добиться правильной постановки головы и туловища в положениях « стоя», «сидя» и в движениях.**Система закаливания детей.**

 Под **закаливанием** понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

**Цель закаливания** — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма  приспосабливаться к определенным условиям внешней среды  вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур

**Требования к проведению закаливания**

1)    Учет индивидуальных особенностей ребенка

2)    Положительные реакции ребенка на закаливание

3)    Непрерывность закаливания

4)    Наблюдение медперсонала за ответными реакциями , постоянные консультации с педиатром

5)    Согласие родителей

**Здоровьесберегающая среда.**

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя:

1)    Уголок двигательной активности детей (уголок по физо)

В этом уголке размещаются следующие пособия:

-скакалки,

-мячи,

-обручи,

-массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно),

-пластмассовые гантели и гантели изготовленные из подручного материала,

-массажные шарики,

-ленточки,

-лесенка для лазания и перешагивания,

-дуга для подлезания,

-тренажер для формирования равновесия,

-ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,

-мишень на стене в виде матрешки для попадания мячиком в цель,

-кольцеброс,

-кегли для сбивания мячиком,

-тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов  для скручивания),

-пособия для развития глазомера (на стене).

Также в группе имеются пособия:

-для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,

-комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,

-цветные мягкие модули для прыгания, лазания, игр (например, нравится  детям  модуль «Гусеница»).

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников» и т.д.

**Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для   формирования привычки к здоровому образу жизни**

 Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

**Культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

1.осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

2.знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

3.компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

После каждого приема пищи мы с детьми полоскаем рот кипяченой водой комнатной температуры.

    Для реализации данной задачи предполагается продолжение  целенаправленной  работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни.

**Комплексно-тематический план по валеологическому воспитанию детей в разновозрастной группе 1-3года**

**Сентябрь**

1.Тема: «Это – Я и мои друзья».

О.Ц.: Дать представления о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги)

 2.Тема: « Мишка Топтыжказнакомится с ребятами».

О.Ц.:Формировать умение называть сверстников по именам; действовать согласовано в игре; способствовать сближению детей, установлению доброжелательных отношений, проявлению интереса к взрослым, их действиям; развивать интерес у детей друг к другу, потребность в общении со взрослыми, доброжелательность к ним

 3. Игротерапия.Знакомство друг с другом. Объединение детей в группы.

**Октябрь**

 1.Тема: «Водичка, водичка».

О.Ц.: Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчёсываться, пользоваться носовым платком

 2. Умоем куклу Дидактическая игра

О.Ц.:Перенести полученные навыки умывания в игровые действия; поддерживать положительные чувства к процессу умывания

3.Тема: «Утром, чистя зубы, помни про себя, что зубная щётка только для тебя… » Чтение художественной литературы О.Ц.:Закреплять знания детей о предметах личной гигиены

**Ноябрь**

1.Тема:« В гостях у доктора Айболита»Экскурсия в медицинский кабинет.

О.Ц.: Познакомить с профессиями врача, медсестры; показать как врач заботится о детях; расширить игровой опыт детей; воспитывать уважение к труду взрослых

 2. Игра – инсценировка «Оля и Айболит»

О.Ц.: Выделять и называть части тела, предметы одежды куклы, учить соотносить со словом игровые действия с куклой

 3. Кукольный театр «Мишка заболел»

О.Ц.: Закрепить полученные знания о работе мед.персонала; вызвать чувства сострадания к больному; воспитывать заботливое отношение к близким

**Декабрь**

 1. «Оденем куклу Таню на прогулку» Дидактическая игра О.Ц.:Познакомить с сезонными видами одежды и её назначением по сезонам; развивать потребность в обращении с вопросами и просьбами к взрослому; воспроизводить игровые действия; закрепить название предметов одежды

 2. «Как Маша с Ваней в гости собирались» Кукольный театр. О.Ц.:Закрепить ранее полученные знание (навыки последовательного надевания верхней одежды на куклу) ; доставить детям радость

 3. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Цикл прогулок О.Ц.:Рассказать детям о пользе прогулок, о необходимости правильно одеваться на прогулку. Связать понятие о времени года с разнообразием сезонной одежды людей

**Январь**

1.     «Баю, баюшки, баю…» С\Р игра.

О.Ц.: Познакомить с новой игровой цепочкой действий (положить матрац на кровать, застелить простынкой, положить подушку, уложить куклу, накрыть её одеялом) ; научить ласково обращаться с куклой

2.     «Кукла Маша проснулась» Дидактическая игра

О.Ц.:Учить одевать на куклу одежду – девочку, соблюдая последовательность с небольшой помощью взрослых; закрепить названия одежды

 3.Тема: «Сонные сказки» Чтение художественной литературы. Чтение сказок, стихов, потешек на тему «Здоровый сон».

О.Ц.:Учить детей спокойно и тихо ложиться в кровать, не мешая другим детям. Формировать правила культуры поведения во время режимных процессов

**Февраль**

 Витамины 1. « О пользе витаминов» Беседа

 Рассматривание наглядного пособия.

О.Ц.:Дать детям понятие о витаминах, а также о продуктах полезных для здоровья.

2.«Где живут витамины» Дидактическая игра

О.Ц.:Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее на занятиях и в беседах

 3. «Витаминки для Иринки». Комплексное занятие – игра О.Ц.:Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее

**Март**

1.     «Как Катя готовит обед» Дидактическая игра. Беседа.

О.Ц.: Учить называть качества продукта и действия, совершаемые с ним (разрезать, посолить, перемешать) ; обогащать и активизировать словарь за счет названий обеденных блюд (суп, макароны, котлеты, компот и др.) ; отражать в речи правила поведения (перед приготовлением еды – помыть руки, помыть продукты и др.)

2.     «Фрукты или овощи» Дидактическая игра. Беседа.

О.Ц.: Учить различать фрукты и овощи по внешнему виду и по месту произрастания. Закрепить знания детей о полезных продуктах.

 3. «Пейте, дети, молоко будете здоровы» Рассказ воспитателя. О.Ц.:Рассказать детям о пользе молочных продуктов

 4.  «Что надо кушать, чтобы ыть здоровым?» Обобщающая беседа.О.Ц.: Обобщить знания детей о полезных продуктах

**Апрель**

 Спорт – наш друг. 1. «Как стать сильным здоровым? » Беседа О.Ц.:Уделить особое внимание подготовке к утренней гимнастике и физкультурным занятиям, рассказать детям о необходимости заниматься спортом

 3. «Зачем надо заниматься спортом? » Кукольный театр О.Ц.:Посредствам кукольного театра продолжать рассказывать детям о пользе спортивных занятий. Воспитывать интерес к спорту

3.     «Утренняя гимнастика» Беседа.

О.Ц.: Рассказать детям о пользе зарядки.

**Май**

 1. «Раз, два, три, четыре, пять – собираемся гулять… » Беседы.

 О.Ц.: Создание интереса к прогулкам, использование игровых приемов, мотивация деятельности детей на прогулке

 2. «Что такое хорошо, что такое плохо… » Кукольный театр О.Ц.:Посредством кукольного театра рассказать детям о правилах поведения на прогулке (не находиться долго на солнце, не забывать надевать головной убор и др.